

COMMENT PUIS-JE CONSOMMER DE L'ALCOOL DE FAÇON PLUS SÛRE ?

Si vous savez que vous allez boire de l'alcool, prévoyez ce que vous allez faire, maîtrisez la situation et soyez prudent !

Voici quelques conseils pour vous aider :

1. Alternez boissons alcoolisées et boissons gazeuses ou verres d'eau. Mangez avant de commencer à boire et pendant que vous buvez.
2. Soyez conscient de vos limites et respectez-les. Ne laissez pas d'autres personnes vous convaincre de boire plus.
3. Buvez lentement. Ne buvez pas vos verres d'un trait. Personne ne sera impressionné par la vitesse à laquelle vous pouvez boire lorsque vous aurez la tête dans la cuvette des toilettes.
4. Cessez de boire avant de vous sentir ivre.
5. Ne prenez pas d'alcool en même temps que des médicaments, des drogues illégales ou des boissons énergisantes. Les autres drogues pourraient interagir avec l'alcool, entraînant des effets inattendus ou incontrôlables.
6. Comptez le nombre de verres que vous prenez, par exemple en gardant les capsules des bouteilles dans vos poches.
7. Songez à votre réputation, ainsi qu'à votre sécurité et à celle des autres.
8. Surveillez votre verre afin que personne n'y mette quelque chose à votre insu.
9. Planifiez votre soirée. Prenez les mesures nécessaires pour rentrer à la maison à pied, en taxi ou en prenant les transports en commun avec un copain qui n'est pas ivre ; demandez à une personne en qui vous avez confiance de venir vous chercher ; ou passez la nuit là où vous allez boire.
10. Si vous avez bu, ne prenez pas le volant. La seule façon de savoir si votre alcoolémie est inférieure à la limite prévue par la loi est de subir un alcootest ou une analyse de sang. Vous ne pouvez pas vous baser sur ce que vous ressentez. De plus – et cela est tout aussi important – ne montez pas dans un véhicule conduit par une personne qui a bu.

QUE PUIS-JE FAIRE SI JE VEUX ARRÊTER DE BOIRE MAIS QUE JE N'Y ARRIVE PAS ?

Si votre consommation d'alcool vous cause des problèmes dans votre vie et que vous n'arrivez pas à y mettre fin, demandez de l'aide. Dites à vos amis et aux membres de votre famille que vous aimeriez réduire votre consommation d'alcool ou y mettre fin et demandez leur appui. Demandez-leur également de vous aider à organiser des activités sans alcool. Si votre consommation d'alcool continue de vous causer des problèmes, demandez de l'aide à l'un des organismes suivants :

Centre de toxicomanie et de santé mentale

(CAMH) Prise en charge :
416 535-8501, poste 6128
1 800 463-2338, poste 6616

Drogue et alcool – Répertoire des traitements

(DART), Ontario :
1 800 565-8603

Jeunesse j'écoute :

1 800 668-6868

Service torontois d'orientation et d'évaluation de la toxicomanie

(MAARS) : 416 599-1448 (in Toronto)

Pour tout renseignement sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir un exemplaire du présent dépliant, veuillez vous adresser au Centre de renseignements McLaughlin de CAMH :

Sans frais : 1 800 463-6273

À Toronto : 416 595-6111

Il se peut que cette publication soit disponible dans des supports de substitution. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux Ventes et distribution :

Sans frais : 1 800 661-1111

À Toronto : 416 595-6059

Courriel : publications@camh.net

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH :

Tél. : 416 979-6909

Courriel : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser ou des préoccupations ou des éloges à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Service des relations avec les clients :

Tél. : 416 535-8501, poste 2028 ou 2078

Site Web : www.camh.net

Copyright © 2008 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English.

3178/10-2008 P172



FAIRE LA FÊTE ET S'ENIVRER

SOÛL

BOURRÉ

GRISÉ

PAF



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur
de l'Organisation panaméricaine de la santé
et de l'Organisation mondiale de la Santé

Affilié à part entière à l'Université de Toronto

En d'autres termes, boire beaucoup d'alcool en peu de temps, par exemple quand on fait la fête avec des amis, quand on va dans un bar, quand on se livre au jeu de celui ou de celle qui pourra boire le plus ou, tout simplement, quand on boit trop d'alcool dans le seul but de s'enivrer. C'est ce qu'on appelle faire des excès occasionnels d'alcool.

QU'ENTEND-ON PAR LES EXCÈS OCCASIONNELS D'ALCOOL ?

Selon les experts, c'est boire beaucoup d'alcool en une occasion : cinq verres ou plus pour un homme et quatre verres ou plus pour une femme. Un verre standard est défini comme suit :



Les jeunes qui se livrent à ces accès occasionnels d'alcool sont particulièrement à risque, car ils sont moins conscients des effets de l'alcool et plus susceptibles d'agir de façon impulsive ou dangereuse. Ces excès sont plus fréquents chez les jeunes. Selon des études récentes :

- plus de 25 pour 100 des élèves ontariens de la 7^e à la 12^e année ont fait des excès occasionnels d'alcool au moins une fois au cours du mois écoulé ;
- 30 pour 100 des Canadiens âgés de 15 à 19 ans ont fait de tels excès au moins 12 fois au cours de l'année écoulée ;
- 41 pour 100 des Canadiens âgés de 20 à 24 ans ont consommé trop d'alcool au moins 12 fois au cours de l'année écoulée.

Les excès occasionnels d'alcool sont plus fréquents chez les hommes que chez les femmes.

QUE SE PASSE-T'IL QUAND ON FAIT DES EXCÈS OCCASIONNELS D'ALCOOL ?

Quand on fait des excès occasionnels d'alcool, on devient ivre, car l'organisme ne parvient pas à éliminer l'alcool aussi rapidement qu'il est consommé. Il faut plus d'une heure à l'organisme pour éliminer un verre standard d'alcool. Ce taux est constant, peu importe la quantité d'alcool consommée. La seule façon de se désenivrer est d'arrêter de boire et d'attendre.

L'ivresse affecte le jugement, les attitudes, le comportement et les réflexes. Les personnes qui ont trop bu font des choses qu'elles ne feraient jamais si elles n'étaient pas ivres. Elles perdent certaines de leurs inhibitions, elles sont plus insouciantes, elles sont moins conscientes de ce qu'elles font et elles sont plus imprudentes. Dans bien des cas, elles posent des gestes qui semblent stupides et dangereux, qui les mettent dans l'embarras ou qu'elles trouvent honteux lorsqu'elles retrouvent leur sobriété.

RISQUES DES EXCÈS OCCASIONNELS D'ALCOOL

Si vous vous livrez à des excès occasionnels d'alcool, vous risquez davantage d'avoir des problèmes de santé et de sécurité, notamment les suivants :

- mal évaluer une situation ou mal comprendre ce qui est dit ;
- vous bagarrer ou vous faire agresser ;
- avoir des relations sexuelles non désirées ou forcer une personne à avoir des relations sexuelles ;
- être aux prises avec une dépression, des troubles anxieux ou d'autres problèmes de santé mentale ou aggraver ces problèmes ;
- avoir des trous de mémoire (ne pas savoir où vous

étiez et ne plus vous souvenir de ce que vous avez fait quand vous étiez en état d'ivresse) ;

- avoir la gueule de bois (maux de tête, tremblements, vomissements) ;
- considérer le suicide comme une façon de vous en sortir lorsque vous êtes démoralisé ;
- vous blesser ou avoir un accident mortel en voiture, en vélo, en bateau, en motoneige ou encore en marchant ;
- vous blesser ou mourir à la suite d'une chute, d'une noyade ou d'un incendie ;
- être malade à cause d'une intoxication alcoolique ou en mourir ;
- vomir au point de vous étouffer ou d'en mourir (si vous avez perdu connaissance) ;
- faire un arrêt respiratoire (vous ne pouvez plus respirer).

À long terme, s'il vous arrive souvent de faire des excès occasionnels d'alcool, vous augmentez vos risques :

- d'endommager votre estomac, votre pancréas, votre foie et votre cerveau ;
- d'avoir un cancer ;
- d'avoir une dépendance à l'alcool.

Vous augmentez vos risques d'être arrêté et d'avoir des démêlés avec la justice.

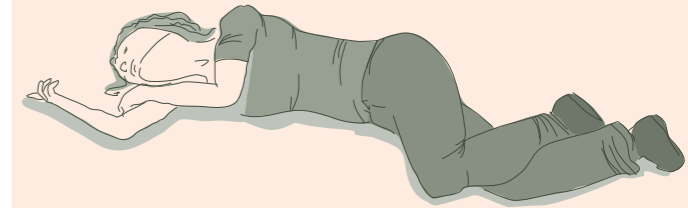


QUELS SONT LES SIGNES DE L'INTOXICATION ALCOOLIQUE ?

L'intoxication alcoolique est causée par une consommation excessive d'alcool. Elle est extrêmement dangereuse car elle peut entraîner un coma et la mort.

Voici des signes de l'intoxication alcoolique :

- désorientation ou confusion ;
- évanouissement et incapacité de reprendre connaissance ;
- respiration lente et irrégulière ;
- peau bleuâtre ou pâle, froide et moite ;
- ralentissement du rythme cardiaque ;
- vomissement pendant la perte de conscience.



QUE DOIS-JE FAIRE ?

Si une personne perd connaissance à cause d'une intoxication alcoolique :

- Mettez-la doucement sur le côté, relevez-lui la tête et placez-lui la main du dessus sous le menton pour que sa bouche reste ouverte et que ses voies respiratoires soient dégagées. Vous réduirez ainsi le risque que la personne s'étouffe en vomissant. Repliez la jambe du dessus et le bras du dessous afin que la personne reste dans cette position.
- Ne laissez pas la personne seule.
- Appelez le 911 si vous n'arrivez pas à réveiller la personne, surtout si elle vomit ou si elle a vomi.